ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE BOIS TROP

Par Profil supprimé Posté le 11/02/2015 à 23h39

Voila depuis que je suis devenu maman pour la 3eme fois il ya 3mois , je bois beaucoup le soir, mon mari par beaucoup en déplacement et je me retrouve seule avec mes 3enfants, pas facile car mon âné de 6ans me fait la misère, mon seul remède pour décompresser un peu c'est de boire un verre, sauf que maintenant c'est devenu plusieurs verre, je bois pour oublier les soucis mais surtout pour m'évader, je bois quand les enfants sont coucher et je le cache a mon mari j'ai peur de devenir alcoolique.
Aider moi s.v.p.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/02/2015 à 16h18

Bonjour Lyly,

Bienvenue et félicitations pour ce 3ème. !

Je suis moi même maman de 2 enfants avec un mari très pris professionnellement donc je vis un peu comme une mère célibataire.

J'ai malheureusement beaucoup pratiqué ces verres de décompression le soir (plusieurs années). C'est devenu un rituel "quotidien" avec des doses qui ont finalement augmentées malgré moi.

Si je peux me permettre, arrête tout de suite, ne prends surtout pas cette habitude. Je comprends parfaitement que tu ais un sentiment "d'apaisement" mais je te jure que ce n'est pas la bonne solution. Après, tu vas te retrouver, comme moi, dans un autre problème, celui de l'alcoolisme. Et c'est pas simple de s'en sortir.

A mon avis, bien que j'en sache très peu sur toi, gérer tes 3 enfants seule te pèse, même si tu les adores car c'est 2 choses complètement différentes.

Essaie de mettre en place des moments pour toi. Il faut que tu te permettes de souffler autrement. Sport, promenade, yoga, poterie, association, ciné... Au moins une fois par semaine, pour que tu puisses t'évader un peu de ton quotidien.

Moi, j'ai mis en place 2 soirées (car je travaille). Une pour aller à mes RDV au CSAPA et une pour faire une heure de gym. Du coup, j'ai trouvé quelqu'un pour récupérer et s'occuper de mes enfants le temps que je rentre.

Ca fait vachement de bien !!! Et faut pas culpabiliser car ils sont aussi content que toi ! Ca leur fait également du bien car ça casse un peu la routine et ils voient bien que toi ça te fait du bien et du coup tout le monde en profite.

J'ai un seul regret, c'est de ne pas l'avoir fait plus tôt...

Suis à ta disposition si tu veux discuter.

Bises

AM

Profil supprimé - 16/02/2015 à 12h59

salut lyly

Comme dit AM, arrete ce verre de décompression pour ne pas tomber dans un piège, sort, casse cette routine, et surtout n'ai pas peur parle de tes angoisses à ton mari, pour qu'il t'aide et te soutienne, c'est super important de gerer ça en couple, ne reste pas seule face a ça, car ça risque d'empirer ton état d'esprit.

tiens nous au jus

bises

Profil supprimé - 16/02/2015 à 19h52

Merci a vous j' en est parlé avec mon mari ce weekend et on va prévoir des moments a deux car j'en est vraiment besoin, je vais essayer de me consacrer des moment a moi également en tout cas merci a vous de votre soutien sa fait du bien de se sentir comprise.

Profil supprimé - 17/02/2015 à 12h19

C'est une excellente nouvelle !!!

Très contente que tu ais pu en discuter avec ton mari.

Surtout, ne perds pas de vu que l'alcool ne doit surtout pas rentrer chez toi comme verre de décompression. Il doit rester à sa place : uniquement festif et gastronomique.

Donc, si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à venir parler sur ce site.

Bises

AM

(Petit bonjour à toi clochette !)

Profil supprimé - 17/02/2015 à 12h57

salut lyly,

C'est vraiment bien que t'en ai parler a ton mari il pourra t'aider si tu flanche en te remontant le moral, et vous octroyer du temps a deux te permettra d'avoir une bouffe d'oxygène en plus de tes moment en solo. C'est essentiel.

bises a +

Comment tu va AM ?

bisous

Profil supprimé - 18/02/2015 à 01h05

Bonsoir, je dois utiliser un pseudo nous dirons Paul ;

Je viens de vous lire et je me retrouve en partie un petit peu chez chacun de vous tous.

Moi c'est bizzard je ne bois que tous les 3jours mais énormément j'ai besoin d'être ivre de façon je pense à ne plus rien à avoir à assumer. J'exerce 2 métiers totalement différents ; je suis fonctionnaire et je suis paysagiste à côté en cumul 'activité.

Je bois beaucoup et suis fumeur. Lorsque je bois je ne 'arrete plus j'ai besoin de boire jusqu'à la déraison. Au point de ne plus me souvenir de ma soirée et ce, à chaque fois.

Je ne comprend pas cette dépendance qui peut me dégoûter de l'alcool après chaque cuite et qui me rappelle 3 ou 4 jours après celle ci. Je suis incapable de fumer une cigarette pendant ce temps. Sous peine de vomir.

On me dit, dans mon entourage que je ne suis pas si malade que ça mais c'est faux.

Pour précision je bois depuis l'âge de 14 ans. Et je faisais les bitures express comme on dit maintenant et j'en ai désormais 31...balais.

Je vie en couple, ma compagne à travaillé 12 ans dans un bar tabac et ne boit pas. Elle ne supporte pas que je boive. Et je la comprend totalement.

Je suis allé voir un addictologue qui m'a demandé 60 e pour 45 minutes. Il m'a conseillé de changer complètement de cercle d'amis. Est ce une solution à part entière ?

lorsque je bois j'oublie tout et je suis loin de tous mes soucis ; mes ça m'en créer des nouveaux à mon réveil....

La honte, réflexion amplifiée, pensées négatives.....

Ma compagne est consciente de ma dépendance mais ignore ma démarche pour lutter contre.

Je ne me relie pas je n'en ai pas le courage et la patience je vous embrasse tous.

Merci de commenter mon poste.

Profil supprimé - 18/02/2015 à 11h09

Salut paul,

Changer d'amis, oui ça peut être une solution surtout si ceux ci boivent de manière déraisoné, et qu'il ne pourront pas t'aider a te raisoner également. Maintenant ce n'est pas la seule solution. La réponse de ton adicto me surprend un peu.

Va dans un CSAPA c'est pluridiciplinaire il faut un deuxième avis a mon sens.

Demande de l'aide à ta femme, ne fais pas cette démarche seul, elle pourra t'aider, te soutenir et surtout voir que tu as envie de t'en sortir et ça c'est positif pour vote couple.

Tu es conscient de ta maladie et engage des démarche, continue dans ce sens et parle a ta femme, je t'assure à 2 on est plus fort et ça fait un bien fou de se savoir épauler par celui ou celle qu'on aime.

tien moi au courant de la suite

bises

Profil supprimé - 18/02/2015 à 15h23

Bonjour Paul,

Tout pareil que Clochette !

La réponse de ton addicto me semble également un peu "particulière"...

Parles-en a ta femme. Tu dis quelle ne supporte pas de te voir boire. Ca lui fera surement du bien de savoir qu'à toi aussi ça pose un problème et je suis persuadée qu'elle fera beaucoup pour t'épauler.

Ouvre ton fil, ce sera plus simple pour pouvoir continuer à échanger.

Bises